

人と自然の架け橋に
JAにじだより



2020

4月号

Vol.288



2月8日(土)久留米市東部運動公園で『第3回JA筑前あさくら・にじカップサッカー大会』が開催され、地域をこえ交流を深めました。
(12Pに記載)



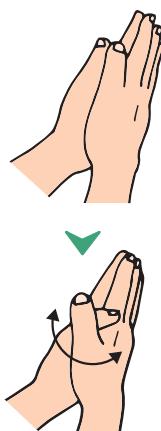
// 脳をイキイキ元気に //

今から始める指先体操

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。

手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になります。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

✓ 手指の動きで分かる若さチェック!



記憶力 指のすれ違い体操

記憶がスムーズによみがえりますか？

両手のひらを合わせます。その状態で1本ずつ同じ指同士の交差を繰り返します。そして1～2日前のこととテーマを決めて記憶をたどります。

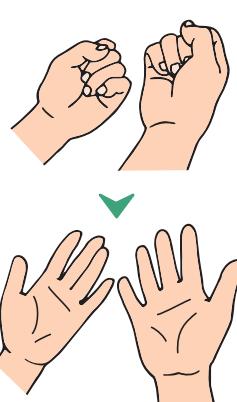
例：親指を動かしながら「昨日の夕食のメニュー」、同様に人さし指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。

血行 指先押さえ

親指で爪を6秒ほどギュッと押さえた後、ぱっと放します。



親指を外にして握る、そして開く。親指を中心にして握る、そして開く。これを繰り返す。



集中力 親指グーパー体操

人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で元氣も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いよ

【著】指先体操案内人 堀喜久雄さん
ウォルナツ・健康生活研究所所長。指さき健康法の創始者である父・堀芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』(東京書店)ほか著書多数。<http://www.yubisaki.com/>

うです。意識して脳と指先を使うようにしたいものです。

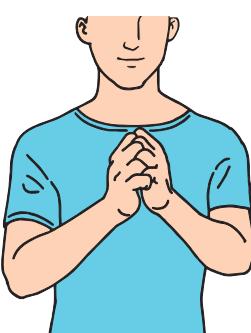
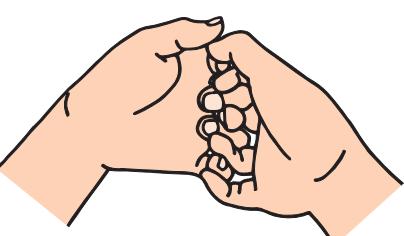
まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引っかかる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

応用

- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。

1 指先の関節を鍵形に曲げ、そのまま両手の指を浅めに絡めます。隣り合った指同士の爪の脇が当たるようになります。

2 肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり吐きながら手のひらを近づけていきます。5、6回繰り返します。



エクササイズ

1

指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。



応用



- 例 10回合わせたら隣の指に移ります。
- 左右違う指で(1)(2)の動きを繰り返します。
- 合わせる回数を決める。

応用



- (1)両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。
- (2)手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れたら手元を見なくて左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

応用

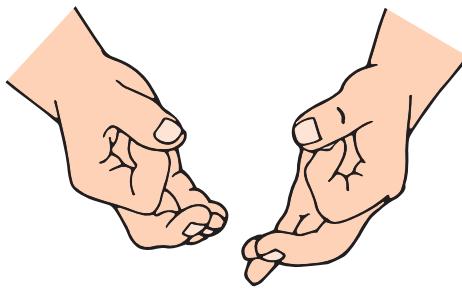
- (1)グーゴーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個……といった具合です。
- (2)(1)の声出しをしながら、腕を交互に前に出します。
- (3)両手を前に出すときは右手はグー、チョキ、パーの際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。

エクササイズ

2

指先合わせ体操

動きは小さくとも脳の運動量は大きい体操です。



- 1** 親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。
- 2** 親指の腹と人さし指の腹を合わせます。(1)(2)の動きを繰り返します。

左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。

エクササイズ

3

指反らし体操

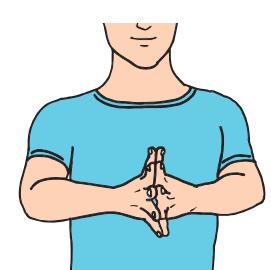
指の柔軟性と左右の動きを合わせることで集中力が鍛えられます。



- 1** 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。

- 2** 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らして付け根までぴったり合わせます。
- (1)(2)を繰り返します。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。



- 1** 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。

- 2** 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。
- (1)(2)の動きを繰り返します。

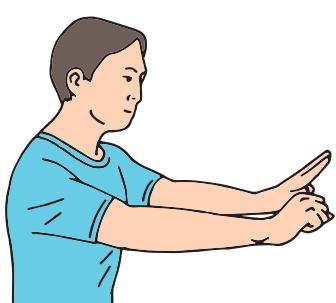
グーゴー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。右ページのチェック項目にある「親指グーゴー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。

エクササイズ

4

グーゴー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた動きの大きい体操です。



大好きな家族のために

えとう
江藤 宏和さん (39才)
吉井町橋田

「土、日の休日は家に居ることはまずないですね」と宏和さん。毎日トマトハウスには行きますが、休日は家族と出かけたり、バイクに乗ったりとアウトドアな一面もあります。



摘花作業中の宏和さん

「我が家は子どもたちがトマトを毎日たくさん食べるのでトマトが余ることがなくて。でもトマト

ト作ってくれば」という言葉に一念発起。就農と同時に栽培を決意しました。

20才の頃トマト農家にバイクの経験があり、農業っておもしろいなど感じたこともあつたという宏和さん。何より仕事ばかりしていた会社員と違い家族との時間、自分の

「娘と海外旅行にいくのが夢で、英語を一生懸命がんばれと言っています」と笑顔で話す宏和さん。家族との時間を大切に、これからもおいしいトマトを子どもたち、そしてたくさんの方々に届けてくださいね。



就農3年目を迎えた宏和さん。現在はハウスを借りて、農約16.5haにトマトを栽培しています。5月にかけて出荷のピークを迎え、7月下旬までは収穫と管理作業に追われます。

しかし、近年の気候変動は著しく、1年を通して同じ状態を保つことは年々難しくなってきており、「規模の拡大も考えていますが少し不安もあります」と気象に翻弄される農業の苦労もにじみます。

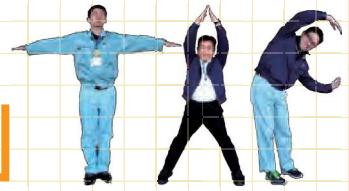
「トマト青年部は同世代の方も多く、たくさんご指導をいただき仲間と情報交換できる勉強の場。品質はもちろん収量アップが一番の課題です、自分が頑張れば品質・収量のレベルもアップすると思うし、所得向上につながればこれからやりがいにつなげていけると思う」と熱い思いを語ります。



これから収穫時期を迎えるトマト



「地域農業の“こまつた”に 出向くJA担当者」



「Tとことん、A会って、Cコミュニケーション!!」

をキャッチコピーに活動しています。

地域農業の担い手に訪問してご意見、ご要望をうかがい、誠実にお応えします。
また、経営に役立つ各種情報をお届けします。



担い手支援課長
瀧内 幸憲

役割

- ・地域農業の担い手に訪問してご意見、ご要望をうかがい、誠実にお応えします。
- ・地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けします。
- ・地域農業の担い手のご意見を持ち帰り、JAグループの業務改善につなげます。



TAC係長
古賀 哲平



TAC係
水城 恭平



▲大型特殊免許取得の講習会参加



▲新規就農者訪問

農業経営上の…

問題点

不安

将来像

JAへの要望

皆様の声をJA事業に役立てます

「担い手農家の声」の実現

担い手の声(効果)	連携部署	取り組み内容
生産コスト低減	資材課 園芸指導販売課	農業用資材について、他業者の価格動向を調査し、仕入れ業者と再交渉することで、主要規格の特別価格設定を実現。
収量・品質の高位平準化	農産課	小麦の低収量・低品質の生産者を播種前に訪問(15件)、本人面談により、栽培上の課題などの相談対応。
労働力軽減	農産課	水稻密苗について、慣行栽培との違いや注意点を確認するため実証試験を実施。

活動内容

年間訪問件数 1,463件(訪問回数 1,685回)



TACの活動内容をFacebookでは是非ご覧ください!!

お問合せ JAにじ 担い手支援課 TEL.0943-75-4200 FAX.0943-75-4001

【ケイトウとは?】

ケイトウは夏の代表的な花で、仏花としてだけでなく生け花やフラワー・アレンジメントの商材としても人気があります。品種改良も進み、たくさんの色と形があります。露地栽培のため、大きな初期投資が不要で、夏季の複合品目としておすすめです。

・品種について

トサカゲイトウ(久留米系)、フサゲイトウ(羽毛系)、ノゲイトウの3つのグループがあり、開花の早晚性、花型や花色で多くの品種があります。主にトサカゲイトウが栽培されており、主力品種は赤花の「麗炎」(レイエン)です。



トサカゲイトウ



フサゲイトウ



ノゲイトウ

【経営指標】

(10aあたり)

生産量 (千本/10a)	単価 (円/本)	所得 (千円)	労働時間 (時間/10a)	粗収益 (千円)
52	35	986	542	1,820

※目安の数値です。減価償却費が含まれます。

【ケイトウの栽培のポイント】

○播種 △定植 《 》収穫期

月 作型	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
久留米系 8月出し 9月出し				○—△—————《 》								
				○—△—————《 》								

図1 ケイトウの作型

○ほ場準備

- 日当たりが良く、排水がよいほ場を選びます。
- 前作の肥料が多くないほ場を選定します。肥料分が多いと、茎の肥大や花の石化といった切り花品質低下につながります。
- 基肥を施さず、肥料切れにより下葉が極端に黄化する場合は、適宜液肥を施用します。

○育苗

288穴のセル成型トレイに2粒播きし、本葉3~4枚程度になるまで育苗します。

○定植

目合い12cm×12cmのフラワーネットに、1目に2株定植し、7~8条植えとします。1a当たり約6000本の苗が必要です。活着までは隨時かん水を行い、倒伏防止のため12cmマスのフラワーネットを設置します。

○かん水

定植後、活着まで十分にかん水を行います。梅雨時期や台風時期と生育期が重なるため、排水対策を行います。

○病害虫

黒斑病や斑点細菌病が発生しやすいので、生育初期から出荷期まで定期的な薬剤散布を行います。害虫については、ヨトウムシ類に注意します。

①展葉期の予測

3月の気温は高い(+1.4°C 3月6日時点)と予測されており、前年より1.0°C高く、「西村早生」の展葉は前年の3月23日よりさらに早くなる(3月20日ころ)と推測されます。

展葉期 「西村早生」 3月20日(平年比-13日、前年比-3日)
「富有」 3月28日(平年比-7日、前年比-3日)

*フジコナカイガラムシの防除時期になります。

<向こう1か月の気温、降水量、日照時間の各階級の確率(%)>



②開花期の予測

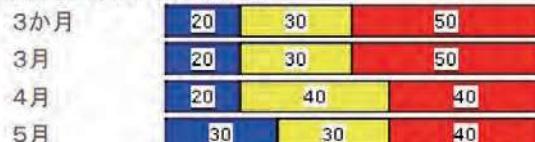
4~5月の気温は平年並み~やや高いと予測されています。+0.8°Cで開花期のシミュレーションを行うと平年より1週間程度早くなりますが、前年並みの開花期になる見込みです。

開花期 「西村早生」 5月7日(平年比-7日、前年比+1日)
「富有」 5月13日(平年比-6日、前年比-1日)

*摘蕾の効果は、残した蕾への貯蔵養分の分配を増やして大きな花を咲かせ、大きな果実を作るところにあります。摘蕾の時期が早いほど効果は大きくなります。

【気温】

[九州北部地方(山口県含む)]

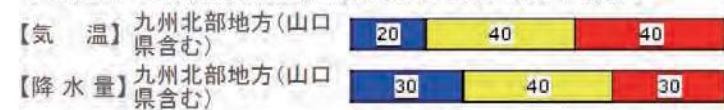


③果実肥大の予測

夏期の気温は並~やや高いと予測されており、若干小さめと推測されるが、平年並みの範囲となる見込みです。

*柿は気温が高くなると葉の光合成活動が低下しますが、呼吸による養分の消耗は増加し、養分が蓄積せず、果実の肥大は進みません。夏が暑すぎると平成28~30年のように小玉になります。

<夏(6月~8月)の気温、降水量の各階級の確率(%)>



④「富有」の着色開始の予測

満開期5月13日、7月の平均気温+0.7°Cでシミュレーションすると9月23日となり、平年比-4日、前年比+3日でほぼ平年並みの収穫期になる見込みです。

⑤カメムシの発生予測

県の病害虫防除所による調査では、今年のカメムシは、去年から年越した量がここ10年間で最も多く、山の落ち葉の下1m²当たり5.0頭います。また、スギ、ヒノキの球果量は非常に少ない(花粉が少ない)と見込まれているため、山のエサは少ないので早くから里に出てきます。4~7月の発生に注意が必要です。

春先の生育が早いので管理作業は計画的に進めましょう。

全国麦作共励会受賞を報告

うきは市の株みずほファーム

2019年度の全国麦作共励会でJA全国農業協同組合中央会長賞を受賞したうきは市吉井町の株みずほファーム

が3月3日、JAにじの右田組合長に受賞を報告。さらなる規模拡大に意欲を示しました。同社代表の石井好人さん

(61)は「地域の信頼のもと規

模拡大を進め水田農業維持に力を尽くしたい」と力強く抱

負を述べ、右田組合長は「麦業効率化に力を注ぎながら現状倍の200ha作付けをめざしています。



▶2月27日、全国麦作共励会で表彰を受ける石井さん夫妻（東京都千代田区）

▶右田組合長（中央）に受賞を報告するみずほファームの石井代表（右から2番目）ら

新部会長に 中野利夫さん

ぶどう部会総会

J Aにじぶどう部会は第22回通常総会を2月10日、JA

本店で開きました。開会に先立ち佐々木部会長は、予測のつかない天候に最大限対応で

生き残り組みが急がれるとし、「生産面での課題を克服することが所得向上への道」と力を込めました。総会では全議案が承認され、新部会長に中野利夫さんを選任。また令和元

JAにじいちじく部会は令和元年度生産販売反省会・総会を3月9日、JAのにじの耳納の里研修室で開きました。

元年度は数量は前年度を上回ったものの、7月から8月の豪天長雨や台風17号などの影響もあり実績はやや下回る結果となりました。挨拶に立つた相良部会長は「良いものをければよい価格がついてくる。



「にじのとよみつひめ」浸透へ

いちじく部会生産販売反省会・総会

前年度の反省を踏まえ今年度の栽培に取り組みを」と呼び

JAの右田組合長は、今一度原点に立ち返り土づくりと研究会の活動を報告しました。JAの右田組合長は、今一度研究会の活動を報告しました。JAにじぶどう部会はJAにじの里研修室で開きました。

かけ、JAの右田組合長は「生産農家の頑張りが所得につながるようJAも一体で努めていきたい」と力を込めました。JAは今年度、改めて基本管理制度と安全安心生産の徹底、新規販路拡大をはかり、にじのとよみつひめ浸透と産地維持拡大をめざします。

ようと呼びかけました。



▲施設栽培・露地栽培各部門の高品質生産者を表彰。写真は施設栽培の部最優秀賞の石井哲雄さん

「家活」 プロジェクトに表彰

全国家の光大会

第62回全国家の光大会が2月18日、福岡市の福岡サンパレスで開かれ、福岡県から女性部員200人が参加しました。大会では都道府県の代表が家の光3誌『家の光』『地上』『ちやぐりん』の普及や記事活用体験を発表し地域を超えて交流しました。

福岡県は一体で2020(ニーマルニーマルフレーフレー)『家活』プロジェクトを実現しました。JAにじは「地上」の愛読者拡大表彰を受けました。



▲表彰を受ける右田組合長(左から3番目)

健康とふれあいの 輪広げよう

第18回年金友の会総会

J Aにじは3月3日から10日にかけて、管内3地区で年金友の会総会を開きました。

今年度会員数は7,435人となり、今後も会員増加に向けて会員の輪を広げています。

新役員紹介(浮羽地区)▼



▲柿の魅力とにじ産発信へ取り組みを学んだ研修会

活動・農守る 女性部と役職員合同研修

J Aにじ女性部はJ A役職員との合同研修会を2月27日、JA本店で開きました。

J A本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。

福岡中央会農政地域対策部の野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。JA本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。

JAにじ女性部はJ A役職員との合同研修会を2月27日、JA本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。

柿部会女性部は2月28日、全体研修をJA総合会館アルカスで開きました。令和元年度の「にじのかあちゃんの柿」出荷実績と上位出荷者を報告し、G R O W T H(株)代表で野菜ソムリエや6次産業化プロデューサーとしても活躍する桑原ナミさんが「日本一の柿産地をめざして」と題し講演しました。桑原さんは消費者

の大半が柿について知識を持たない現状を述べ、消費者が柿の魅力を共感し口コミで広がることが柿ファン増につながると強調しました。具体策として対面販売などを通じた品種ごとの特徴紹介や消費者の好みに応じた食べ頃の説明など、きめ細かい対応の大切さをあげました。さらに、飲食店を巻き込んだ柿始め特産

は「地上」の愛読者拡大表彰を受けました。

J Aにじ女性部はJA役職員との合同研修会を2月27日、JA本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。

JAにじ女性部はJA役職員との合同研修会を2月27日、JA本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。



▶地域のJAとしてさらなる取り組みを確認した研修会

同組合と女性部一体の取り組みで自己改革につなげようと呼びかけました。



「家活」 プロジェクトに表彰

全國家の光大会

第62回全國家の光大会が2月18日、福岡市の福岡サンパレスで開かれ、福岡県から女性部員200人が参加しました。大会では都道府県の代表

が家の光3誌『家の光』『地上』『ちやぐりん』の普及や記事活用体験を発表し地域を超えて交流しました。

福岡県は一体で2020(ニーマルニーマルフレーフレー)『家活』プロジェクトを実現しました。JAにじは「地上」の愛読者拡大表彰を受けました。

J Aにじ女性部はJA役職員との合同研修会を2月27日、JA本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。

J Aにじ女性部はJA役職員との合同研修会を2月27日、JA本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。

J Aにじ女性部はJA役職員との合同研修会を2月27日、JA本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。

J Aにじ女性部はJA役職員との合同研修会を2月27日、JA本店で開きました。JA野口さゆり次席が「SDGsと協同組合」をテーマに講義。

◀発送作業に追われる総合グリーンセンター

伝統産地から全国へ

柑橘苗木出荷



直売所での販売強化へ

四方竹栽培講習会

J Aにじは2月19日、四方竹の栽培講習会を浮羽支店研修センターで行いました。四方竹の直売所出荷者20人が参加。J A担当手支援課から、近年の直売所の販売動向等について説明し、福岡県農林業総合試験場の重野専門技術指

田主丸町で、2月から3月にかけ柑橘苗木の出荷が最盛を迎えた。J Aにじ総合グリーンセンターにはJ A苗木花木部会員が生産した柑橘の1年

全国有数の植木苗木产地、生苗と2年生苗が次々に持ち込まれ発送作業に追われました。苗木は1本1本根の部分を、杉の皮を入れて不織布で包み箱詰めし、輸送中の乾燥や痛みを防いでいます。

JAにじは2月19日、四方竹の栽培講習会を浮羽支店研修センターで行いました。四方竹は秋の希少な筍で、山間部の特産品として直売所で人気があります。JAでは農家の所得向上へ、技術のレベルアップと直売所でのPR販売強化に取り組んでいきます。

▼栽培のポイントなどを説明した講習会



「アイコ」食卓彩る

ネットでファン広げる

◀発送作業に追われる担当者



▶土掘りの柔らかさと風味の良さが特徴の持木タケノコ

特徴で、柔らかく風味抜群。ネットショップで米ぬかと鷹の爪付きで販売し、発売同時に注文が相次ぐ人気です。

J Aにじ外商係では、3月にかけてミニトマト「アイコ」の発送が最盛を迎えました。「アイコ」はラグビーボールのような楕円形、濃い甘みに程よい酸味、小気味の良い食感が特徴です。J A外商はネットショップで1kg単位で販売。商品には「アイコ」の特徴や産地を紹介したリーフレットを添えて発送します。担当者によると出荷期間中繰り返し注文する人も多く、「味が良く手軽に食べられる。子どものおやつにも良い」などの声が聞かれます。外商係は「季節がわりの体調維持に美味しいさがギュッと詰まったアイコをどうぞ」とPRしています。

山里の旬お届け

持木タケノコ人気

素材の味わいさらに 「春ごぼうスープ」



▲たっぷりの春ごぼうと銘柄豚の味わいが楽しめるリニューアル版

6次化商品に 興味津々

全国家の光大会でアピール

各地の女性農業者に6次産業化の取り組みを紹介し特産発信をと、福岡県内10JAは2月17日、福岡市の全国家の光大会会場で6次化商品を出店アピールしました。会場の

J Aにじの「春ごぼうスープ」がリニューアル発売しました。ごぼうを当初の1.5倍に増量してごぼうの香りや味わいがさらにアップ。豚肉を国産から地元の銘柄豚にし、銘柄豚と相まって風味豊かでうまみたっぷりのスープが楽しめます。春ごぼうスープは

田主丸町の水田裏作で栽培した春ごぼうを100%使い、国産のネギと豚肉入りで2018年2月に商品化。今回豚肉を吉井町の銘柄豚「耳納いっこ」とんにして、より地場産色を強めました。JAの「にじの耳納の里」や近隣の道の駅で販売するほかJA外商でも注文を受け付けます。

福岡サンパレスには全国から2100人が参加。JAにじは日本農業新聞「一村逸品大賞」金賞受賞のフリーズドライトマトスープや、トマトフレーなどを試食宣伝しました。県のトマト農家は「トマトの風味がしつかりあって美味しい

にじのブース横でトマトスープなどをPRする福岡の6次産業化宣伝隊長「ろくじかく」



にじの耳納の里」は2月22日と23日、産地間交流している兵庫県豊岡市にあ

人気の冷蔵柿携え 兵庫県に出張販売



▲大好評だった冷蔵柿

るJAたじまのファーマーズマーケット「たじまんま」感謝祭に出店。冷蔵柿やイチゴ「あまおう」を即売し大好評を得ました。2016年の産地間提携以来たじまんま感謝祭に出品し、にじ産の柿は高い人気です。昨年は待ちかねた人が大勢詰めかけ、今回は昨年の3倍1.5トンと大幅増量して要望に応えました。

ひなめぐりで 地場産当てよう



JAにじ「にじの耳納の里」は2月22日と23日、産地間交流している兵庫県豊岡市にあ連携して地場産発信をと、第28回筑後吉井おひなさまめぐりの全15会場でプレゼント企画を催しています。各会場に設けられた抽選箱に応募すると、会場にちなんだ特産品

や食事券が当たります。JAにじ「にじの耳納の里」では地場産バイキングが楽しめる「夢キッチン」のペア招待券をプレゼントします。さらに各会場で抽選を終えたあと全体で再抽選して温泉ペア宿泊券などが当たる仕組みで、催しは4月3日までです。

◆旬の農産物とおひなさまを楽しくしてとスタッフ

JA筑前あさくら・にじカップ サッカーで 地域の輪広げる

J A筑前あさくらとJAに

じは2月8日、第3回JA筑

前あさくら・にじカップサッ

カーリー大会を久留米市東部運動

公園で行いました。JA間の
垣根を越え次世代を担う子供
たちの育成に貢献しようと開
いています。天候の影響で2
年越しの開催となり、小学生



を対象に両JA管内11クラブ
12チームが参加しました。

手づくりで 感謝の気持ち

水縄小学校5年生



農家に学べ 地域発信

観光専門学校生が農家と交流

農家で体験しながら学び将来
に生かそうと、福岡市の九州
観光専門学校スイーツ＆カ
フェ学科と旅行・観光サービ
ス学科の40人が2月20日、う
きは市で、農作業や農産物を

使ったスイーツ作りを体験し
ました。同市が行う域学連携
在来茶の畑で河北さんの手助
けで剪定機に乗り作業を体験▼
する学生たち

畑で収穫したさつまいもをつ
ぶしてあんにした手作りのお
はぎでおもてなし。感謝状と
歌をプレゼントしました。J
A青年部の林秀信さんは「作
物を作るのは難しいが収穫の
喜びも感じたと思う。何気な
く食べている作物は農家の努
力であり、皆さんは好き嫌い
なく何でもおいしく食べてほ
しい」と応えました。JA青
年部はこれからも次代を担う
自分たちで工夫して行つてい
ます。今年は5年生24人が、
育てたもち米を使い、校内の

田主丸町水縄小学校で2月
18日、同町のJAにじ水縄支
部青年部員に感謝を伝える会
が行われました。同青年部の
同小5年生への米づくり指導
など学校行事に参加協力した
ことに感謝を込め、児童らが
自分たちで工夫して行つてい
ます。今年は5年生24人が、
育てたもち米を使い、校内

聖火大根！

吉井町富光小向の原ゆり子
さんの畑で採れた6股の大根。
東京オリンピックに向け力強
く燃える聖火のようですね。



【令和2年2月27日(木)開催】
【附議事項】
・第24回通常総代会の日程につ
いて
・身元保証書の様式変更につ
いて
・マネロンにおけるリスク評
価書の改正について

理事會だより

の一つで、浮羽町で希少な実
生の在来茶を栽培する河北幸
生の在来茶を栽培する河北幸
訪問。400年余りの歴史をも
つ河北家の屋敷で幸高さんは、
在来茶販売は歴史遺産である
屋敷を守り地域を発信する手
立てであること、地元に來
てもらうため6次化や地域な
らではの資源を活用したイベ
ントに苦心していることを述
べました。企画したときは市
ブランド推進課の矢野尚美さ
んは「新たな時代に古いもの
を生かす取り組みを学んでも
らえたら」と話し、同校の有
職し田舎を発信したいとい
う現場で農家の熱意を感じて
学生の例をあげ「地域と都市
部や企業の橋渡しになれるよ
う期待を込めました。

の一つで、浮羽町で希少な実
生の在来茶を栽培する河北幸
訪問。400年余りの歴史をも
つ河北家の屋敷で幸高さんは、
在来茶販売は歴史遺産である
屋敷を守り地域を発信する手
立てであること、地元に來
てもらうため6次化や地域な
らではの資源を活用したイベ
ントに苦心していることを述
べました。企画したときは市
ブランド推進課の矢野尚美さ
んは「新たな時代に古いもの
を生かす取り組みを学んでも
らえたら」と話し、同校の有
職し田舎を発信したいとい
う現場で農家の熱意を感じて
学生の例をあげ「地域と都市
部や企業の橋渡しになれるよ
う期待を込めました。

高さんと、自家産を使つた果
樹喫茶を営む末次研治さんを
訪問。400年余りの歴史をも
つ河北家の屋敷で幸高さんは、
在来茶販売は歴史遺産である
屋敷を守り地域を発信する手
立てであること、地元に來
てもらうため6次化や地域な
らではの資源を活用したイベ
ントに苦心していることを述
べました。企画したときは市
ブランド推進課の矢野尚美さ
んは「新たな時代に古いもの
を生かす取り組みを学んでも
らえたら」と話し、同校の有
職し田舎を発信したいとい
う現場で農家の熱意を感じて
学生の例をあげ「地域と都市
部や企業の橋渡しになれるよ
う期待を込めました。

▶優勝した三奈木サッカースポー
ツクラブ

お誕生日おめでとう



つちや あきと
土屋 陽豊ちゃん
平成31年4月9日生
田主丸町力常
雄平さん・令華さん 長男



ふじはら はすみ
藤原 羽澄ちゃん
平成30年4月15日生
吉井町一区
秀輔さん・愛弓さん 長女

令和2年5月に満1歳または2歳のお誕生日を迎えるお子さんを先着で12名募集いたします。4月10日(金)までに本店情報係または各支店までどうぞ



らくらく離乳食

カミカミ期
[9~11か月ごろ]

ビタミン、ミネラルたっぷりの野菜を使った離乳食をご紹介します。

まぐろのステイックピカタ

●材料

まぐろの赤身…15g
小麦粉…少々
溶き卵…少々
トマトケチャップ…少々
サラダ油…少々

●作り方

- ①まぐろの赤身は1cm角の棒状に切って小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼く。
- ③器に盛りつけ、ケチャップをつける。



きらら ミニ通信

食養生 お口とからだ イキイキと
お口のはたらき [その20]

歯並びがきれいだと人から好感が持たれます。以前ご紹介したアメリカのプライス博士は昭和初期に世界各地を調査した結果、伝統的な食生活を守っている人たちの歯並びがいいことを発見しています。食べ物や生活習慣が一定であれば顎の大きさも変化せず、歯並びもきれいになります。

私たちの歯は体の中で一番変化しにくい性質を持っています。2000年前の人たちと現代の我々の歯の形はさほど変わりません。ただし、食べ物が変化した影響で、歯の磨り減り具合や顎の形はかなり違いが見られます。プライス博士の発見のように、歯並びは食環境、生活環境によって変化してしまうようです。

抜け落ちた乳歯で歯の形をよく観察してみると、前歯は薄いシャベルの様な形なのに奥歯はデコボコした岩のような形をしています。お肉を主食にしている人たちは、デコボコした歯でまっすぐ咬むだけで肉の繊維が噛み切れます。穀物や野菜を主食にしている人たちは奥歯を横にギリギリすり合わせて食べ物を噛み潰しています。もっと硬いものをすり潰していた昔の人たちは現代よりも奥歯が磨り減っていました。現代人は調理された食べ物を特に好みます。歯が磨り減らないだけでなく顎の発育も悪くなり、歯並びが重なってしまいます。

伝統食がいいといわれても日々の生活の中で維持していくのは大変です。100年200年と時間が経過すれば、私たちの社会が変化し食習慣や生活習慣が変わることも受け入れなければなりません。その中で歯や口の機能を維持するためには、日々の努力や定期的なお口の管理が重要になります。

JAにじ歯科診療所総合診療連携室 歯科医師
當房 満(とうぼう みつる)

JAにじ歯科診療所きらら
☎(0943)76-2255
月~金 9:00~18:00 土・日・祝 休診

一般外来・無料送迎・訪問診療

私の食育日記

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

油の種類

料理をするときに欠かせない油。スーパーでもたくさんの種類が並んでいます。その多くは植物油で不飽和脂肪酸と呼ばれる成分が多く含まれています。不飽和脂肪酸は酸化しやすいのが特徴で、酸化してしまうと栄養も低下し、体に良くない影響を与えてしまうことがあります。そのため油は、特徴に合った使い方、適した保存が必要です。油は、必須脂肪酸があるように、体内に必要な食品です。しかし、光や熱、空気に触れることで酸化してしまします。冷暗所に保存すること、使用を開始したら長期保存はしないこと、加熱する場合は加熱に適した油を使うことなど注意が必要です。



クロスワード

イズ

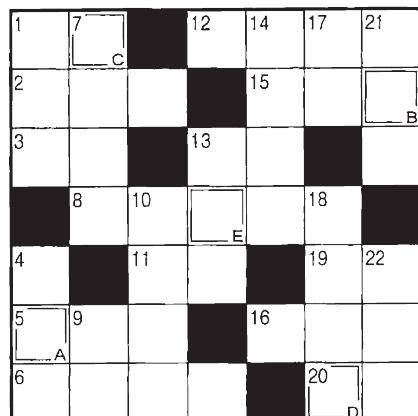
クロスワードを解いて、A～Eの二重ワクの文字を並べてできた言葉が答えです。

ヨコのカギ

- 冬が終わるとやって来ます
- 羊やアルパカの毛のこと
- スナップエンドウの下処理の際に取る物
- 掃き掃除をするときに使います
- 欲しかった商品が——になっちゃつた……残念
- 瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- 契約書や伝票に押します
- ハトの形をした笛
- 輪——、消し——、——手袋
- 物の重さのこと
- 選挙の立候補者が肩から掛けます
- 木がたくさん生い茂っている所
- 患者を診察する人

タテのカギ

- ビニール——の中で作物を育てた
- ピッ、ピッ、ピッ、ポン
- 口紅を片仮名言葉でいうと
- メロンやズッキーニもこの仲間
- ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- 臭いため嫌われやすい昆虫
- 国語、算数、——、社会
- ウナギの内臓を使って作る汁物
- 菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- 土俵の上で戦います



正解者の中から抽選で10名様に商品券を進呈。発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

ハガキまたはFAXで、①答え②郵便番号・住所③氏名④年令⑤電話番号⑥JAに対する要望⑦広報誌に対する意見・感想・載せてほしいことなどを書いてご応募ください。

■あて先 〒839-1321 うきは市吉井町356-1
JAにじ 総務課情報係
(FAX)75-4633

■応募〆切 4月10日(金) 当日消印有効

3月号の答えは「ジンチョウゲ」でした(応募総数33通)



VOICE

日常のできごとや思っていること、楽しいイラストなど、どしどしお寄せください!!

にじの耳納の里に買い物に行くのが楽しみです。出

(福岡市 Y・H 61才)

さまざまなもの駆めぐりをしています。興味を持つきっかけになります。

(吉井町 Y・H 38才)

3月1日にじの耳納の里で行われた福入りもちまきに参加しました。6才の娘ももちを取つて大変喜んでいました。福もいっぱいです。

去年にじの耳納の里で買ったクリスマスローズを庭植えしたらたくさんのお花が咲きました。うれしいです。

(浮羽町 K・Y 69才)

去年にじの耳納の里で行われた福入りもちまきに参加しました。6才の娘ももちを取つて大変喜んでいました。福もいっぱいです。

(吉井町 F・H 69才)

新型コロナウイルス怖いですね。わたしは農業新聞で紹介されたガーデで手作りのマスクを数枚作りました。とてもつけ心地が良く重宝しています。早く治まって子どもたちも通学やレジャーなど再開できることを祈っています。

(浮羽町 S・I 69才)

新型コロナウイルス怖いですね。わたしは農業新聞で紹介されたガーデで手作りのマスクを数枚作りました。とてもつけ心地が良く重宝しています。早く治まって子どもたちも通学やレジャーなど再開できることを祈っています。

(朝倉市 M・I 66才)

隣町ですがにじの耳納の里には度々行きます。昨年は大きさが手頃な高菜を買って漬けました。お漬物大好きです。

Aコープからおススメ商品をご紹介!!

ビフィズスヨーグルト

これいい値!



生乳を75%使用し食べやすいように個食パックにしました。3個入りお買い得価格でご奉仕します。



《お問合せは、お近くのAコープ店舗まで》

野菜ソムリエ上級アロ
KAORUの
**ベジタブル
ライフ**

保存方法

冷蔵保存.....

冷蔵庫の野菜室

水を入れたグラスに基ごと挿してポリ袋をかぶせて輪ゴムで固定。水を小まめに取り替え、1~2週間程度を目安に食べ切る

温らせたペーパータオルで茎全体を巻いて保存袋に入れてもOK



冷凍保存.....

冷凍庫

洗って水気を拭き、茎と葉を分ける。冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて密封

みじん切りにしておけばすぐ使える!



3~4週間ほどの長期保存可能。解凍せずにそのまま使える

乾燥保存.....

ドライパセリ

新鮮なうちに葉を摘み取り、耐熱皿にペーパータオルを敷いて広げ、電子レンジ600Wに3~5分ほどかいた乾燥(みじん切りにしてからでもOK)。粗熱を取り、手でもんて細かくして保存袋や瓶に



サラダやパスタ、スープなどの彩りや風味付けに。揚げ物の衣に混ぜるなどの活用法も

パセリ

~栄養価の高い身近なハーブ~

【おいしい時期(旬)】春(多く出回る時期は3~6月、12月)

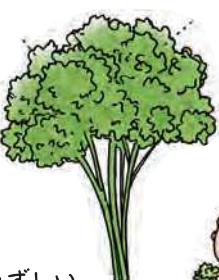
【主な栄養成分】β-カロテン、葉酸、鉄、ビタミンC・K、カリウム、カルシウム、食物繊維など

見分け方

葉が密集していて全体はふんわり軟らかく、葉の縮れが細かい



切り口がみずみずしい(黒ずんでいない)



葉先まで濃く鮮やかな緑色でつやと張りがある

鮮度が落ちると食感が硬く苦味が強い傾向

鮮度X
黄色く変色している
乾燥している

シェフ永井のおすすめ

サワラとハクサイのサッと煮

●材料(2人分)

サワラ…2切れ(30g)
ハクサイ(芯の部分)…½個
スルメイカ…適宜
ヒラタケ…¼パック
スナップエンドウ…2個
ショウガ薄切り…2枚
合わせだし
かつおだし…3カップ
みりん…大さじ2
酒…大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1
塩…小さじ½

■作り方

- 鍋に合わせだしを入れて沸かし、ハクサイ、切ったスルメイカ、ショウガを入れ、中火で5分ほど煮る。
- 塩をして1時間ほど置いたサワラ、ヒラタケ、スナップエンドウを鍋に加え、5分ほど煮る。
- 鍋の火を消し30分程度味を含ませ、ハクサイは半分程度に切り、他の食材と器に盛る。再び鍋を火にかけ、残っているだしを熱くする。だしを掛けて出来上がり。



旬菜館

春キャベツとニラのカレー春巻き

●材料(4人分)

ニラ…1束(100g)
キャベツ…3~4枚(350g)
ツナ缶(油漬け)…大1缶(175g)
ピザ用チーズ…30g
A マヨネーズ…大さじ1強
カレー粉…小さじ2
片栗粉…大さじ2
砂糖・しょうゆ…各小さじ1
春巻きの皮…10枚
小麦粉、揚げ油

■作り方

- ニラは2cmの長さに切り、キャベツは1.5cm角に切る。ツナ缶は缶汁を切る。
- ボウルに①とチーズ、Aを入れ、手でしっかりと混ぜる。
- 小麦粉大さじ1を水大さじ2弱で溶き、小麦粉のりを作る。
- 春巻きの皮1枚に②の1/6量をのせて③を皮の縁につけて巻く。残りも同様にして10本作る。
- 揚げ油を中温に熱し、④を入れて返しながら3~4分揚げ、油を切る。



フキとエビ、焼き豆腐のサッと煮

●材料(4人分)

フキ…6~7本(300g)
エビ(殻つき)…16尾
焼き豆腐…1丁(300g)
A 酒・塩・ショウガ汁…各少々

B だし汁…1½カップ
みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ1
塩…小さじ¼
木の芽…少々
塩、片栗粉

■作り方

- フキは鍋に入る長さに切り、塩を多めにまぶして板ざりする。熱湯に入れ、3~4分ゆでて水に取る。冷めたら皮をむき、4~5cm長さに切る。
- エビは尾と1節残して殻をむき、背に切れ目を入れて背わたを除く。さつと洗って水けをふき、Aをまぶす。
- 焼き豆腐はひと口大の角切りにする。
- 鍋にBを入れて煮たて、①、③を入れ、中火で4~5分煮る。
- エビの汁けをふき、片栗粉を薄くまぶして④に加え、さらに2~3分煮る。器に盛り、木の芽を添える。



利用者さんの俳句コーナー

・感じます スタッフさんのこころづくし
 ・心待ち 今か今かと 桜まち
 ・ふと気づく つわぶきの花 庭先に
 (富貴子) (智感) (清香)



(よしい)にじの家では、毎日、体操やレクリエーションを行っています。みなさん、笑顔で元気に参加されています!もうすぐ桜の季節、お花見を楽しみにしています。



(うきは)桜が満開になりました。まだ寒い外と違つてにじの家ではひと足お先に、見事に咲き誇る花の下お花見を楽しみました。



(うきは)風船バレーにチャレンジ!風船の数を一つ二つと増やし全部で四つ、声を掛け合いながら夢中で体を動かしました。



出荷者紹介

柳 やなぎ

剛 さん (51才)
吉井町 末石

にじの耳納の里に和菓子の出荷をしています。和菓子に使用するもち米は地場産を使って、また小豆は北海道産を使用しています。手づくりにこだわりひとつひとつ丁寧に作っています。たくさんの方が来店し、たくさんの消費者の方に喜んで食べて頂ける直売所に感謝しています。これからも手づくりにこだわり続けていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

「にじの耳納の里」では4月8日(水)を店休させていただきます。
大変ご不便をおかけしますがよろしくお願ひいたします。

ほっと通信

4月25日(土)・26日(日)

にじの耳納の里 16周年祭

おかげさまでにじの耳納の里は16周年を迎えることができました。

豊富な地場産品をはじめ産地交流している各地域のJAさんによる特産品販売を行います。みなさまのご来店お待ちしております。

福入りもちまきを開催予定

日程
4月26日(日)午前11時~



※イベントは延期になる場合がございます。

2020年JAにじオリジナルカレンダー 絵画コンクール 入賞作品紹介

テーマは「自慢のふるさと」。2019年の夏休みに管内16小学校の5年生を対象に絵画作品を募集し、応募いただいた中からJA賞12点、入賞24点を選定しました。

JA賞12点でJAにじオリジナルカレンダーを作成しています。入賞作品については毎月2点ずつ広報誌でご紹介します。今回は4月の入賞者です。



お父さんのいちご



かっぱ駅



福富小学校
大石つぐ美さん



柴刈小学校
須山凜太さん

青年部かわら版 2020年 2月号

2/18・19

福岡県農協青年部協議会委員長
田中圭介

ここでは、JAにじ
青年部が日頃行っている活動を
紹介していきます。

決意表明する田中圭介さん
(JAにじ)

会場の様子

ニ又部長(JAにじ)によるガンバロウ三唱

発表をおこなう天野淳一さん(JAむなかた)

東京都のメルパルクホール東京にて開催されました。
JA青年組織活動実績発表には、JAむなかた青壮年部 天野淳一さんが九州・沖縄地区の代表として出場し、「できることが少ない」「小さな行動に工夫を重ねて、問題を解決していく方法」を堂々と発表しました。

また、大会の中で、JAにじ青年部の田中圭介さんが令和2年度JA全青協会長立候補の決意表明を力強くおこないました。夜には、福岡県選出国会議員の先生方との意見交換会や、姉妹青年部の富山県JAみな穂青壮年部との交流会など、非常に充実した二日間となりました。

2/18・19

第66回JA全国青年大会

日々雑感

右田 英訓

今年に入つて、中国・武漢から始まつた猛威が収まらない「新型コロナウィルス」。いつまでこの脅威が続くのか…。JAにじでも、2月26日に「新型コロナウィルス対策本部」を立ち上げ、大きな会合や総会・懇親会については、原則延期または中止という方向性を確認したところです。日々状況が変化する中、見えない脅威にどう立ち向かうのか?今までに経験のないことですが、しっかりと対応していきたいと考えています。

しかしながら、人の行動が制限されるということはJAにじの組合員の皆様への影響が最小限であるよう、また様々な事業への影響も最小限になるように、最善を尽くします。組合員の皆様のご理解・ご協力をお願ひいたします。

INFORMATION ● 17

会議室等使用料金について

令和2年4月1日より以下のとおりとします。

[単位:円]【税別】

室名／時間	1日(9~17時)	午前(9~12時)	午後(13~17時)	夜間(17~22時)
本店・浮羽支店 大ホール	8,000	3,000	4,000	5,000
冷暖房使用	12,000	4,500	6,000	7,500
本店・支店 会議室	4,000	1,500	2,000	2,500
冷暖房使用	5,600	2,100	2,800	3,500

1時間当たりの使用料	使用料	冷暖房
本店・浮羽支店 大ホール	1,000	500
本店・支店 小会議室	500	200

※別途消費税を頂戴いたします。



マイカーローン、教育ローン、フリー・多目的ローン、農機ハウスローンのいづれか
新規ご契約の方 JAバンク福岡オリジナル 今治フェイスタオルを

先着合計 **12,000名様 プレゼント!!**

※プレゼントはご契約1件につき1枚となります。色はご指定いただけません。

ローンのことなら JAバンク福岡へ!

第1期 4月1日(水) ▶ 9月30日(水)
県内合計先着6,000名 令和2年 令和2年

第2期 10月1日(木) ▶ 2月26日(金)
県内合計先着6,000名 令和2年 令和3年

JAマイカー
ローン



JA教育
ローン \備えて安心! /



JAフリー・
多目的ローン



JA農機
ハウスローン



JAバンクで
よかろーど!

ローンのことなら

JAとお取り引きのない方でもお気軽にご相談ください。
詳しくはJA窓口までおたずねください。

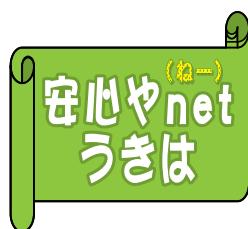
JAバンク福岡

検索

<http://www.jabankfukuoka.or.jp>

【お問い合わせ先】

○吉井支店 TEL 0943-75-5111 ○浮羽支店 TEL 0943-77-2121 ○田主丸支店 TEL 0943-72-2101



うきは警察署
生活安全課
76-5110



身近な犯罪・交通事故の発生状況(令和2年2月中)

うきは署管内	自転車盗	オートバイ盗	自動車盗	侵入盗	車上・部品ねらい	性犯罪	合計	交通事故
2月中	1(-1)	0(±0)	1(±0)	0(±0)	2(-1)	0(±0)	1(-1)	105(-82)
吉井町	0	0	0	0	1	0	1	37(-29)
浮羽町	1	0	1	0	0	0	2	21(-30)
田主丸町	0	0	0	0	1	0	1	47(-13)

※ 交通事故件数については、物件事故・人身事故を合計したものです。

※ () 内は前年同期比です。

電子マネーカードを購入させる架空料金請求詐欺に注意



架空請求詐欺は、年齢や性別を問わず被害に遭う可能性がある詐欺です。不審なメールが届いてどうしていいかわからないときは、必ず身近な人や警察に相談してください。

防犯ポイント

- ① 身に覚えの無い請求については無視をしましょう
- ② メール内の電話番号に電話をしたり、メールに返信してはいけません。
- ③ 少しでもお金の話が出たら、電話を切り、すぐに家族や警察に相談をしましょう。

4

JJAにじのイベントカレンダー
●●●●● Apr. 2020

15 水 農事組合長会【浮羽地区】

16 木 農事組合長会【吉井地区】

20 月 農事組合長会【田主丸地区】

25 土 女性部総代会

27 日 JJAにじ青色申告会総会

28 火 理事会

(注)イベント(予定)はコロナウイルス感染拡大防止のため延期または中止となる場合がございます。

農機センター 4月のお休みについて

休業

5日・12日・19日・26日・29日(水祝)

午後から休業

4日・11日・18日・25日

迎えた令和2年、晴れやかな気持ちも束の間、新型のウイルスに日々の暮らしも仕事も左右され、絶え間なく聞こえてくる「コロナ」の響きに気持ちも減入りがち。普通の毎日、いつもの生活のありがたさを改めて感じています。一日も早い収束を願いながら、新年度も地域の皆さん元気、やる気、明るく心和む話題をお届けしていくたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

(菜)

みんな集まれ♪ 会員募集中

JJAにじ 令和2年度 親子で参加しませんか!
お友達でも大歓迎♪

アグリキッズクラブ

小学生以下を対象に農業体験等を通して
「食と農」について学んでいます

女性部では、JJAにじ管内の小学生以下の子様を対象に「アグリキッズクラブ」を開講しています。農作物の植付から収穫、料理体験、親子日帰りバス旅行など学習内容も盛りだくさんです。地域や自然に触れながら「食や農」の大切さを楽しく学習しています♪ぜひ一緒にいろんな体験をしてみませんか…



学習内容は盛りだくさん♪

★農作物の植付から収穫体験
★親子日帰りバス旅行
★「ちゃぐりん」読書
★農作物を使った親子料理教室
★ミニ学習会などなど♪♪



《詳しくは、生活福祉課(☎75-4134)まで》

令和2年度6次産業化推進事業費補助金

久留米市では、久留米市農産物を活用し、農産物の生産から加工、販売までの一連の経済活動(6次産業化)に取り組む農業者等を応援します。

【支援内容】「令和2年度6次産業化推進事業費補助金」

【対象者】(1)市内に在住する農業者

(2)市内に在住する農業者で構成する任意団体

(3)市内に所在する農業団体

【募集期間】4月15日(水)～5月15日(金)

問い合わせ 久留米市農政部農政課(6次産業化)
TEL:0942-30-9163 FAX:0942-30-9717

編集後記



JAにじデイサービスセンター 「にじの家」利用者大歓迎!

JAにじが運営するデイサービスセンター「にじの家」を利用してみませんか?高塚参拝や地域の子どもたちとのふれあいなどイベントも盛りだくさん!

1日無料体験はいかが?

まずはお試しあいませんか?見学も受け付けております。
お気軽にご連絡ください。

にじの家よしい

☎0943-74-2233

にじの家うきは

☎0943-74-6560